TOP รสไทยแท้

สนับสนุนโดย

จัดพิมพ์โดย กรมการพัฒนาชุมชน
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๖๑
จำนวน ๒๐๐ เล่ม

สารบัญ

บทนำ

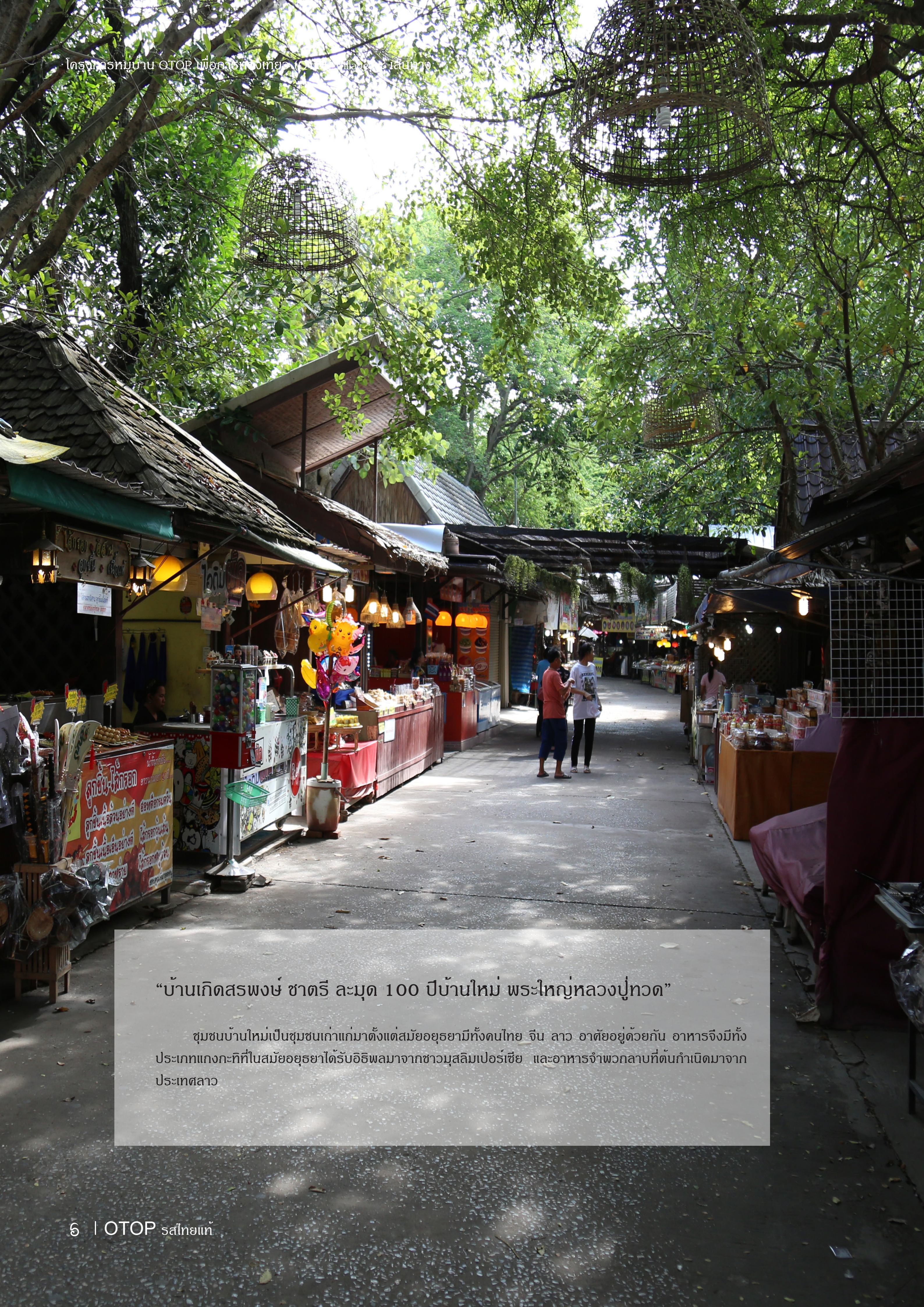
ว่ากันด้วยเรื่องความเป็นอัตลักษณ์ ทุกชุมชนหรือประเทศที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมีอัตลักษณ์เป็นของตน โดยความเป็นอัตลักษณ์เกิดขึ้นได้จากลักษณะวิถีชีวิตของคนในชุมชน อาหารการกินก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สามารถบ่งบองความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนั้นได้ ผ่านการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับสิ่งที่สรรหาจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารที่เลิศรส นอกจากอาหารจะเป็นปัจจัยในการดำรงค์ชีวิตของชาวบ้านแล้ว ในยุคปัจจุบันอาหารยังสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวที่สนใจอยากเรียนรู้วัฒนธรรมของอาหารได้อีกด้วย เป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกทางหนึ่ง

คู่มืออาหารพื้นถิ่น OTOP รสไทยแท้ จึงเป็นการจัดรวบรวมสูตรอาหารรสชาติไทยแท้ ๆ จากชาวบ้านในชุมชนของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๔ ชุมชน ประกอบไปด้วยชุมชน บ้านใหม่ บ้านคุ้งระกำ บ้านหนองสรวง และบ้านสำพะเนียง โดยจัดขึ้นภายใต้โครงการหมู่บ้าน OTOP เพื่อการท่องเที่ยว (OTOP Village) ๘ เส้นทาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน และพัฒนาสินค้า OTOP คู่มืออาหารเล่มนี้จึงเป็นคู่มือในการปรุงอาหารให้แก่คนในชุมชนเพื่อให้ได้มาตราฐานสะอาดปลอดภัย และเก็บรักษาสูตรอาหารพื้นถิ่นนี้ไว้สืบไป



ชุมชนบ้านใหม่





"บ้านเกิดสรพงษ์ ชาตรี ละมุด 100 ปีบ้านใหม่ พระใหญ่หลวงปู่ทวด"

ชุมชนบ้านใหม่เป็นชุมชนเก่าแก่มาตั้งแต่สมัยอยุธยามีทั้งคนไทย จีน ลาว อาศัยอยู่ด้วยกัน อาหารจึงมีทั้งประเภทแกงกะทิที่ในสมัยอยุธยาได้รับอิทธิพลมาจากชาวมุสลิมเปอร์เซีย และอาหารจำพวกลาบที่ต้นกำเนิดมาจากประเทศลาว

ชุมชน บ้านใหม่

หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เมนูสำรับ

- แกงไก่หน่อไม้สด
- พะแนงหมู
- ลาบหมู
- ผัดหมี่กะทิ
- ฟักทองแกงบวช

เมนูที่ ๑ แกงไก่หน่อไม้สด




๑


๒


๓


๔


๕


๖


๗

วัตถุดิบ

๑. หน่อไม้ไผ่สีสุข สดจากท้องถิ่นบ้านใหม่	๓	ขีด
๒. ไก่สด	๑/๒	กิโลกรัม
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๑๕๐	กรัม
๔. พริกเขียวใหญ่ พริกแดงใหญ่	อย่างละ / ๕	เม็ด
๕. โหระพาสด	๑	กำ
๖. กะทิสดคั้นเอง มะพร้าวจากสวนชาวบ้าน คัดส่วนหัว และ ส่วนหาง แบ่งเป็นสองส่วน	๑	กิโลกรัม
๗. น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.) นำกระทะตั้งไฟขนาดอ่อน ๆ แล้วนำหัวกระทิมาเคี่ยว พร้อมน้ำพริกแกงที่ชาวบ้านได้โขลกไว้เรียบร้อยแล้ว จากนั้นยีน้ำพริกให้ละลายในกะทิ

๒.) จนมีกลิ่นหอมของน้ำพริก ผสมกับ น้ำมันของมะพร้าว เมื่อได้ที่แล้ว ให้นำไก่มาลวนกับน้ำพริก พร้อมเพิ่มระดับไฟ ขึ้นมาเป็นไฟแรงปานกลาง

๓.) เทหางกะทิใส่ให้ท่วมไก่ เคี่ยวพร้อมกันในไฟแรงปานกลางจนเดือดหลังจากนั้นให้ใส่หน่อไม้ลงในน้ำแกงพร้อมน้ำปลาปรุงรส เร่งไฟให้มากขึ้น

๔.) พอเห็นกะทิเดือดให้ใส่พริกเขียวพริกแดงคนให้ทั่ว

๕.) เสร็จแล้วให้ใส่โหระพาคนให้ทั่วปิดแก๊สยกแกงขึ้นเสิร์ฟ พร้อมแต่งหน้าแกงด้วยการโรยพริกแดงหั่นฝอยยาว ๒ ชิ้น กับช่อโหระพา ๑ ช่อหน้าน้ำแกง















เมนูที่ ๒ พะแนงหมู















วัตถุดิบ

๑. กะทิสดขูดเองคั้นเองจากสวน	๕๐๐	มิลลิลิตร
๒. หมูสดหั่นบางๆพอคำ	๑/๒	กิโลกรัม
๓. น้ำพริกพะแนงตำเอง	๒	ขีด
๔. ใบมะกรูดหั่นฝอย	๖-๗	ใบ
๕. น้ำปลา	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๖. น้ำตาลละมุดเคี่ยวเอง	๑/๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.) น้ำกระทะตั้งไฟพร้อมใส่หัวกะทิประมาณ ๕๐๐ มิลลิลิตร ใส่พริกแกงพะแนงลงไปในน้ำหัวกะทิคนให้เข้ากันจนได้กลิ่นหอมของน้ำพริกแกง
๒.) ใส่หมูชิ้นที่เตรียมไว้ลงไปลวนน้ำพริกกะทิ ลวนต่อเนื่องจนหมูกึ่งสุก
๓.) ใส่น้ำตาลละมุด ลงไปกะพอหวานปลายลิ้น คนให้เข้ากับไก่ที่ลวนไว้จนเดือด
๔.) ใส่ใบมะกรูดลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ พร้อมพริกแดงเม็ดใหญ่ ปิดแก๊ส ตักเสิร์ฟ แต่งหน้าอาหารด้วย พริกแดงหั่นตามยาวเล็กๆ และ หัวกะทิที่เราเคี่ยวไว้ประมาณ ๑๐ ช้อนโต๊ะ และ ใบมะกรูดหั่นฝอย











เมนูที่ ๓ ลาบหมู











วัตถุดิบ

๑.	หมูบด	๑ กิโลกรัม
๒.	ข้าวคั่ว	๑ ขีด
๓.	พริกป่น	๑ ขีด
๔.	น้ำปลา	๔-๕ ช้อนโต๊ะ
๕.	มะนาว	๖-๗ ช้อนโต๊ะ
๖.	ใบสะระแหน่	๑ ขีด
๗.	หอมแดง หั่นฝอย	๑/๒ กิโลกรัม
๘.	ต้นหอม ผักชี ซอยละเอียด	๑ ขีด











วิธีทำ

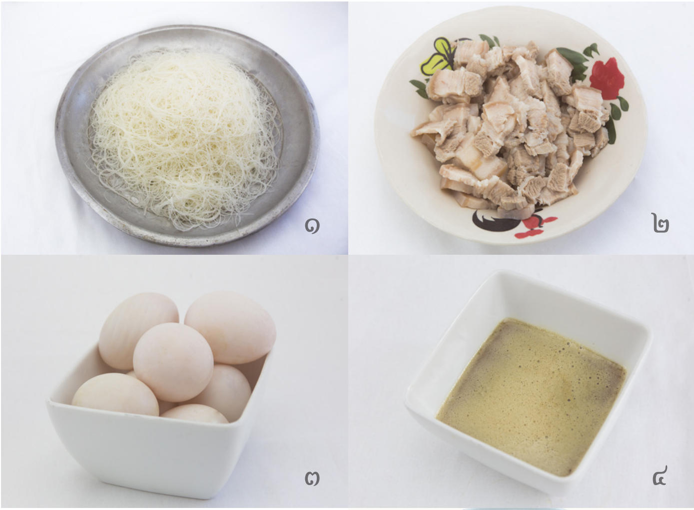
๑.) ตั้งหม้อสแตนเลส บนแก๊สระดับกลางถึงอ่อน แล้วเอาหมูบดลงไปลวนในหม้อจนสุก จากนั้นนำมาใส่ชามผสม
๒.) ปรุงน้ำปลา มะนาว พริกป่น และ ข้าวคั่วตามลำดับ คนให้เข้ากัน
๓.) เสร็จแล้วโรยหอมแดงและต้นหอมผักชีที่หั่นไว้คลุกเคล้าพอประมาณอย่างเบา ๆ ตักเสิร์ฟพร้อมโรยด้วยใบสะระแหน่






เมนูที่ ๔ ผัดหมี่กะทิ





วัตถุดิบ

๑.	เส้นหมี่ขาว	๑/๒ กิโลกรัม
๒.	หมูสามชั้น	๑/๒ กิโลกรัม
๓.	ไข่เป็ด	๖ ใบ
๔.	น้ำเชื่อมละมุด	๔ ช้อนโต๊ะ
๕.	กะทิ ส่วนกลาง และ ส่วนหัว	๑/๒ กิโลกรัม
๖.	ถั่วงอกเด็ดปลาย	๖๐๐ กรัม
๗.	ต้นหอม หั่นยาวขนาด 1 นิ้ว	๒๐๐ กรัม
๘.	น้ำปลา	๓ ช้อนโต๊ะ
๙.	มะขามเปียกบีบกับน้ำอุ่น	๒ ช้อนโต๊ะ
๑๐.	น้ำฝักข้าว	๑/๔ ถ้วยตวง
๑๑.	หอมแดงเล็กบุบประมาณ	๔ หัว



วิธีทำ

๑.) นำเส้นหมี่ไปแช่น้ำธรรมดาประมาณ ๕ นาที หลังจากนั้นผึ่งเส้นหมี่ให้แห้งสนิท

๒.) ทอดไข่ระดับบางสุดเป็นไข่แผ่น ตักออกมาหั่นฝอย เตรียมไว้โรยหน้าเส้นหมี่

๓.) จากนั้นตั้งหม้อนึ่งหมู3ชั้นให้สุก หั่นพอคำบาง ๆ

๔.) จากนั้นตั้งกระทะเปิดแก๊สระดับเบา เทกะทิส่วนหัวพร้อมหอมแดงที่บุบไว้แล้วลวนให้มีกลิ่นหอม เสร็จแล้วปรุงน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลละมุด ให้รสจัดจ้านในช่วงนี้เลย เสร็จแล้วเปิดแก๊สระดับแรง

๕.) เทน้ำกะทิส่วนกลางลงไปประมาณ ๑ กิโลกรัม ที่คั้นไว้ ตั้งให้กะทิเดือด

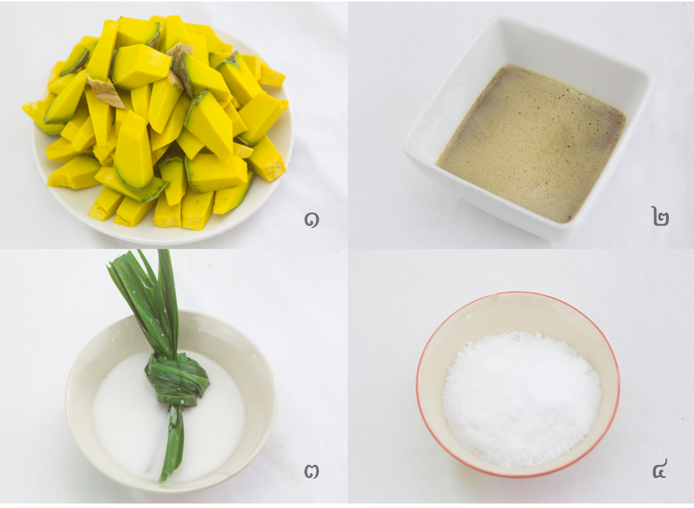
๖.) พอเดือดให้เทเส้นหมี่ลงใส่น้ำกะทิคลุกเคล้าน้ำกะทิให้ทั่ว ๆ จนเส้นสุกดีแล้ว

๗.) ให้ใส่หมูสามชั้น ใส่น้ำฝักข้าว แต่งรสแต่งสีให้น่าทาน แทนสีวิทยาศาสตร์ เสร็จแล้วเทถั่วงอกลงไปคนให้เข้ากันปิดแก๊ส ทันที ยกขึ้น โรยด้วยต้นหอม และ ไข่หั่นฝอยที่เตรียมไว้



เมนูที่ ๕ ของหวาน ฟักทองแกงบวช





วัตถุดิบ

๑.	ฟักทองแก่	๒	กิโลกรัม
๒.	น้ำตาลละมุด	๒	ถ้วยตวง
๓.	หัวกะทิ และ หางกะทิ	๓	กิโลกรัม
๔.	เกลือป่น	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑.) ล้างผิวฟักทองเสร็จหั่นทรงสามเหลี่ยม พอคำ
๒.) ตั้งหม้อลงด้วยกะทิส่วนกลางประมาณ ๑ กิโลกรัม
๓.) ใส่เกลือใส่น้ำตาลละมุดคนให้เข้ากันแต่งรสตามชอบ ตั้งไว้จนเดือน ใส่ฟักทองลงไปปิดฝาไม่ต้องคน จนเดือด ประมาณ ๑๐ นาที
๔.) เทส่วนหัวกะทิลงไปคนเบา ๆจนเดือด เสร็จแล้วยก เสิร์ฟ













ชุมชนบ้านคุ้งระกำ



“เห็ดตับเต่าวัตถุดิบสร้างชื่อ”

หากมาเยือนบ้านคุ้งระกำและไม่ได้ลิ้มลองเห็ดตับเต่า ถือว่ายังมาไม่ถึงที่แห่งนี้ เห็ดตับเต่ายังสามารถนำมาประกอบอาหารได้มากมายทีเดียว ทั้งอาหารคาว อาทิ แกงคั่วเห็ดตับเต่า และนอกหม้อเห็ดตับเต่า หรือจะนำมาประกอบของหวาน เช่น บัวลอยเห็ดตับเต่า ที่อร่อยเสียจนไม่น่าเชื่อ

ชุมชน บ้านคุ้งระกำ

หมู่ที่ ๗ ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เมนูสำรับ

- แกงคั่วเห็ดตับเต่าปลาย่าง
- แกงนอกหม้อ
- น้ำพริกเผาเห็ดตับเต่า
- ต้มยำปลาช่อนใบมะขามอ่อน
- บัวลอยสอดไส้เห็ดตับเต่า

เมนูที่ ๑ แกงคั่วเห็ดตับเต่าปลาย่าง







วัตถุดิบเครื่องแกง

๑.	พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง	๔	เม็ด
๒.	พริกขี้หนูสวนเม็ดแห้ง	๖	เม็ด
๓.	กระเทียมไทย	๒๐	กรัม
๔.	หัวหอมแดงไทย	๒๐	กรัม
๕.	ตะไคร้	๖	กรัม
๖.	กระชาย	๒๐	กรัม
๗.	ข่าแก่	๖	กรัม
๘.	กะปิ	๑/๒	ช้อนชา



วัตถุดิบปรุงแกงคั่วเห็ดตับเต่าปลาย่าง

๑.	เห็ดตับเต่า	๒๐๐	กรัม
๒.	ปลาย่างเนื้อปลา	๑๐๐	กรัม
๓.	น้ำปลา	๑ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๔.	หัวกะทิ	๕๐๐	กรัม





วิธีการทำพริกแกงคั่ว

๑.) โขลกพริกแห้งแช่น้ำกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระชาย หัวหอมแดง กระเทียมไทยให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน แล้วพักไว้



วิธีการทำแกงคั่วเห็ดตับเต่าปลาย่าง

๑.) เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกแกงผัดให้สุกหอม แล้วใส่เห็ดตับเต่าที่ต้มไว้และเนื้อปลาย่างที่ฉีกไว้ ปรุงรสเพิ่มความหอมด้วยใบมะกรูดฉีก พร้อมจัดเสิร์ฟ

เมนูที่ ๒ แกงนอกหม้อ





วัตถุดิบเครื่องแกง

๑. กระเทียมไทย	๓๐	กรัม
๒. หัวหอมแดงไทย	๓๐	กรัม
๓. ตะไคร้	๒๐	กรัม
๔. ข่าอ่อน	๑๕	กรัม
๕. ผิวมะกรูด	๑๐	กรัม

วิธีการทำพริกแกงคั่ว

๑.) เมื่อคั่วเครื่องทั้งหมดเสร็จเรียบร้อยแล้ว โขลกเครื่องทั้งหมดให้ละเอียดรวมกันพักไว้



วัถุดิบปรุงแกงนอกหม้อ

๑. หัวปลีย่าง	๕๐	กรัม
๒. พริกแห้งเม็ดเล็กคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
๓. ใบสะระแหน่	๑๐	ใบ
๔. น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
๕. ถั่วลิสงคั่วบด	๓/๔	ถ้วยตวง
๖. น้ำมะขามเปียกข้น	๔	ช้อนโต๊ะ
๗. ต้นหอมผักชีซอย	๒	ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำแกงนอก

๑.) เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกไว้แล้ว ผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่สับลงไปผัดให้เข้ากันเมื่อไก่สุกดีแล้วยกลงออกจากเตา

๒.) ใส่หัวปลีย่างไฟซอย ปรุงรสด้วยพริกป่น น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ถั่วลิสง ชิมรส เผ็ด เปรี้ยว รสกลมกล่อม ตักใส่จานโรยหน้าด้วยผักชีต้นหอมซอย และใบสะระแหน่เป็นใบ พร้อมจัดเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ





เมนูที่ ๓ น้ำพริกเผาเห็ดตับเต่า





วัตถุดิบ

๑.	พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง	๕ เม็ด
๒.	พริกขี้หนูสวนแห้ง	๔ เม็ด
๓.	กระเทียมไทย	๒๐ กรัม
๔.	หัวหอมแดงจุก	๒๐ กรัม
๕.	กะปิ	๑/๒ ช้อนชา
๖.	เห็ดตับเต่า	๖๐ กรัม
๗.	น้ำตาลปี๊บ	๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๘.	เกลือป่น	๑/๒ ช้อนชา
๙.	กุ้งแห้ง	๑/๔ ถ้วยตวง
๑๐.	น้ำมะขามเปียกข้น	๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๑๑.	น้ำมันพืชสำหรับผัด	๑/๔ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑.) คั่วเครื่องให้หอม โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิเผาลงไปโขลกให้เข้ากัน แล้วพักไว้
๒.) ผสมน้ำมะขามเปียก เกลือป่น น้ำตาลปี๊บ คนให้ละลาย กรองด้วยตะแกรง ใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดยกลง
๓.) นำส่วนผสมที่โขลกไว้และกุ้งแห้ง เห็ดตับเต่าสับละเอียด เคล้าให้เข้ากัน นำไปผัดในกระทะที่ใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอสุกดี ลดไฟลง เคี่ยวต่อพอให้ส่วนผสมข้นติดพายและจิ้มติด ชิมรสแล้วตักขึ้น
๔.) หากชอบรสเผ็ดมากใส่พริกขี้หนูผสมกับพริกชี้ฟ้าแห้งได้เมื่อพอผัดสุกแล้ว ชิมรส เผ็ด หวาน เค็ม พร้อมเสิร์ฟกับผักสด แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ

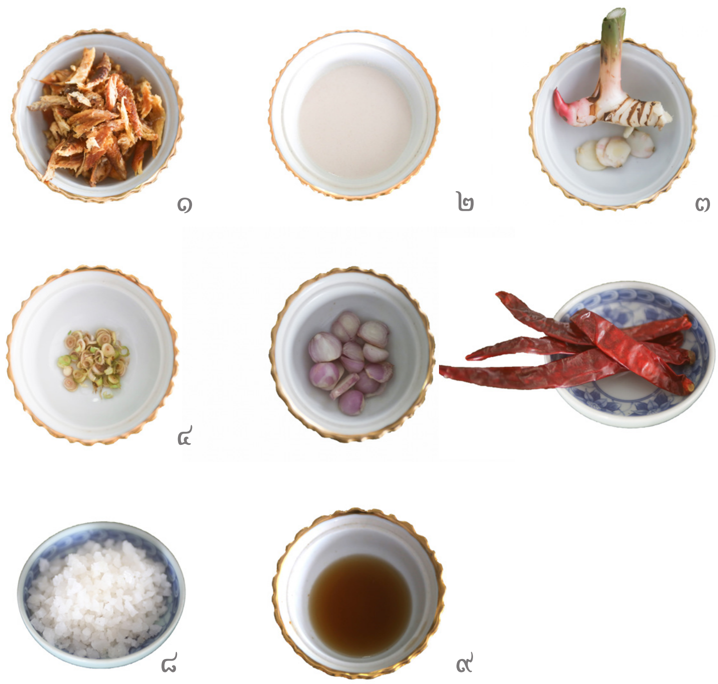






เมนูที่ ๔ ต้มยำปลาช่อนใบมะขามอ่อน





วัตถุดิบ

๑. เนื้อปลาช่อนแล่เนื้อ	๒๐๐	กรัม
๒. กะทิ	๕๐๐	กรัม
๓. ข่าแก่	๔	แว่น
๔. ตะไคร้	๓	ต้น
๕. หัวหอมแดง	๕	หัว
๖. พริกแห้งคั่ว	๕	เม็ด
๗. ใบมะขามอ่อน	๘๐	กรัม
๘. เกลือไทย	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๙. น้ำปลา	๑/๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.) นำปลาช่อนมาขอดเกล็ดออกให้หมด ขูดเมือกออก ตัดหัวปลา ควักไส้ออก ตัดครีบออกทั้งสองข้าง ตัดหาง หั่นชิ้นหนาประมาณ ๑/๒ นิ้ว เคล้าเกลือให้ทั่ว ล้างน้ำให้หมดกลิ่นคาว ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

๒.) ตั้งหางกะทิให้เดือด คอยคนอย่าให้กะทิเป็นลูก จนกะทิเดือดพล่าน

๓.) ใส่เนื้อปลาช่อน ตะไคร้ หัวหอมแดง ข่าแก่ ใบมะกรูด พอสุกใส่ใบมะขามอ่อน

๔.) ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลา ชิมรสดีแล้วจัดเสิร์ฟตักใส่ถ้วย แต่งหน้าพริกทอด ผักชี









เมนูที่ ๕ บัวลอยสอดไส้เห็ดตับเต่า









วิธีการทำแป้งบัวลอย

๑.) ผสมแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกันในอ่างผสม ใส่น้ำกะทิ น้ำเปล่า (หรือน้ำคั้นสีจากธรรมชาติ) ค่อยใส่น้ำทีละน้อย นวดจนนิ่มดี สังเกตว่าแป้งจะนิ่มและหอมกะทิ พักไว้สักครู่
๒.) นำแป้งที่พักไว้มา สอดไส้ที่เตรียมไว้ คลุกแป้งนวล แป้งมัน แยกไว้เป็นสี ๆเตรียมอ่างผสม ๓ ใบ ใบที่หนึ่ง น้ำเปล่า ใบที่สอง น้ำเปล่า ใบที่สาม น้ำเย็นจัด (น้ำผสมกับน้ำแข็ง)
๓.) เตรียมตั้งน้ำใส่หม้อให้เดือดจัด นำบัวลอยต้มจนสุกใสและลอยสักพัก วิธีการทำบัวลอยไม่ให้อืด ล้างแป้งนวลออกอ่างผสมใบที่หนึ่ง จากนั้นนำใส่หม้อต้มให้สุก หลังตักขึ้นจากหม้อให้ล้างเมือกแป้ง ออกในอ่างผสมใบที่สอง แล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แช่ในน้ำผสมน้ำแข็งในอ่างผสมใบที่สาม เมื่อตัวลูกบัวลอยเย็นแล้ว ให้นำไปแช่ในอ่างผสมน้ำเชื่อมเพื่อไม่ให้บัวลอยอืด

วิธีการทำน้ำกะทิบัวลอย

๑.) ตั้งน้ำกะทิพอเดือดใส่น้ำตาลทรายขาว เกลือป่น
๒.) ละลายแป้งกับน้ำใส่ลงในหม้อกะทิ ชิมรส
๓.) ตักแป้งที่ต้มสุกลอยในน้ำเชื่อมที่ต้มไว้ แล้วราดด้วยกะทิ พร้อมจัดเสิร์ฟ

วัตถุดิบ

๑. เห็ดตับเต่า	๑๐๐	กรัม
๒. ถั่วเหลืองนึ่งบด	๒๒๐	กรัม
๓. งาขาวคั่ว	๕๐	กรัม
๔. น้ำตาลทราย	๕๐	กรัม
๕. เกลือไทย	๑/๒	ช้อนชา
๖. แป้งข้าวเหนียว	๑	ถ้วยตวง
๗. แป้งมัน	๒	ช้อนโต๊ะ
๘. น้ำกะทิสด	๑/๓	ถ้วยตวง
๙. มะพร้าวขูดขาว	๕๐๐	กรัม
๑๐. คั้นน้ำกะทิข้น ๆให้ได้	๕๐๐	กรัม
๑๑. น้ำตาลทรายขาว	๑๒๕	กรัม
๑๒. เกลือป่นไทย	๑ ๑/๒	ช้อนชา
๑๓. แป้งข้าวเจ้า	๑๐	กรัม

เพิ่มเติม สีเขียวจากใบเตย สีน้ำเงินจาก อัญชัน หรือสีเหลืองจากเนื้อฟักทอง













ชุมชนบ้านหนองสรวง





"ชุมชนอันอุดมสมบูรณ์"

ความอุดมสมบูรณ์ของชุมชนบ้านหนองสรวงนั้นแสดงให้เห็นผ่านพืชผักนานาพันธุ์ โดยวัตถุดิบเหล่านี้เราจะได้เห็นในเมนูเด่นประจำชุมชน ไม่ว่าจะเป็น แกงเลียงผักโขม แกงส้มผักเหนือน้ำ น้ำพริกกุ้งเสียบ ยำปลาแดดเดียวลุยสวน และอื่น ๆ อีกมากมาย

ชุมชน บ้านหนองสรวง

หมู่ที่ ๑ ตำบลคลองกระแชง อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

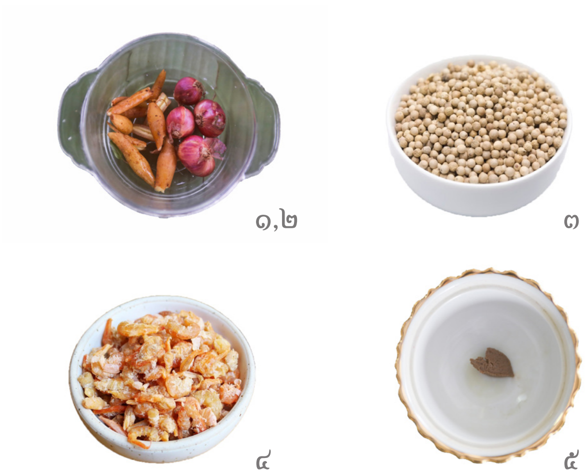


เมนูสำรับ

- แกงเลียงผักโขม
- แกงส้มผักเหนือน้ำ
- ยำปลาแดดเดียวลุยสวน
- น้ำพริกกุ้งเสียบ
- ขนมปิ้งกลางไฟ

เมนูที่ ๑ แกงเลียงผักโขม





๑,๒ ๓ ๔ ๕

วัตถุดิบเครื่องแกง

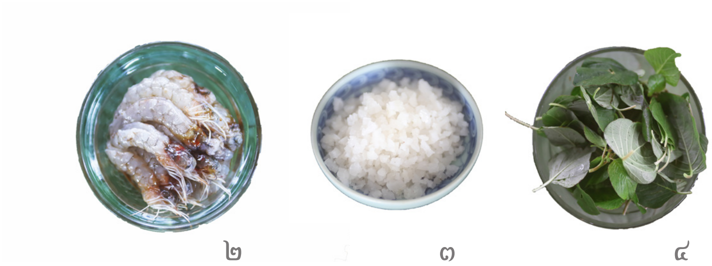
๑.	หัวหอมแดงไทย	๕๐	กรัม
๒.	กระชาย	๒๕	กรัม
๓.	พริกไทยขาวเม็ด	๘	กรัม
๔.	กุ้งแห้งเนื้อ	๒๕	กรัม
๕.	กะปิ (กุ้งเนื้อ)	๑๕	กรัม

วิธีการทำเครื่องแกง

๑.) โขลกพริกไทยขาวให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกต่อให้ละเอียด แล้วพักไว้

๒.) โขลกหัวหอมแดง กะปิ และกระชาย ให้ละเอียดแล้วใส่พริกไทยกับกุ้งแห้งที่โขลกไว้ผสมเข้าด้วยกัน แล้วพักไว้





๒ ๓ ๔

วัตถุดิบปรุงแกงเลียงผักโขม

๑.	น้ำเปล่าใช้แกง	๕๐๐	กรัม
๒.	กุ้งสด	๖	ตัว
๓.	เกลือ	๑๐	กรัม
๔.	ใบผักโขมสด	๑๐๐	กรัม

วิธีการทำแกงเลียงผักโขม

๑.) นำหม้อใส่น้ำเปล่า ตั้งไฟ ให้เดือดละลายเครื่องแกงเลียงที่โขลกไว้ รอจนน้ำเดือด

๒.) ใส่กุ้งสดลงไป รอจนกุ้งสุกตักขึ้นพักไว้ ปรุงรสแกงเลียง ชิมรส เค็ม เผ็ดจากพริกไทย เมื่อได้รสชาติแล้ว ใส่ผักโขม ปิดไฟปิดฝาหม้อ พร้อมจัดเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ









เมนูที่ ๒ แกงส้มผักเหนือน้ำ




๑


๒


๓,๔


๕


๗


๘

วัตถุดิบเครื่องแกง

๑. พริกแห้งเม็ดใหญ่	๕	กรัม
๒. พริกแห้งเม็ดเล็ก	๕	กรัม
๓. กระชายหัว	๓๐	กรัม
๔. หัวหอมแดงไทย	๒๐	กรัม
๕. กระเทียมไทย	๑๐	กรัม
๖. ผิวมะกรูด	๓	กรัม
๗. กะปิหอม	๘	กรัม
๘. เกลือไทย	๕	กรัม

วิธีการทำพริกแกงส้มผักเหนือน้ำ

๑.) โขลกพริกแห้งแช่น้ำกับเกลือไทย ใส่หัวหอมแดง กระเทียม กระชาย ผิวมะกรูด และกะปิโขลกให้ละเอียด พักไว้


๒


๓


๗

วัตถุดิบแกงส้มผักเหนือน้ำ

๑. น้ำต้มปลา	๕๐๐	กรัม
๒. เนื้อปลาช่อนนา	๑๐๐	กรัม
๓. ผักบุ้งแม่น้ำ	๑๕๐	กรัม
๔. น้ำมะขามเปียกข้น	๘๐	กรัม
๕. น้ำตาลปี๊บ	๑๐	กรัม
๖. น้ำปลาร้าต้ม	๓	ช้อนโต๊ะ
๗. กุ้งสด	๖	ตัว

วิธีการทำแกงส้มผักเหนือน้ำ

๑.) นำเนื้อปลาช่อนนาต้มกับน้ำเปล่า กรองพักไว้
๒.) ตั้งหม้อน้ำต้มปลาช่อนนา ให้เดือด ละลายพริกแกงส้มที่โขลกไว้
๓.) ใส่กุ้งสด นำไปตั้งไฟจนเดือด ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เมื่อรสดีแล้วใส่ ผักบุ้งแม่น้ำ จนผักสุก พร้อมจัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ
๑. ควรใส่ผักบุ้งน้ำตอนที่น้ำแกงส้มเดือดจัด เพราะทำให้ผักบุ้งไม่ดำ
๒. ผักบุ้งควรหักผักบุ้งใส่หม้อแกงส้ม ทำให้ผักบุ้งกรอบและอร่อย ไม่ควรใช้มีดหั่น







เมนูที่ ๓ ยำปลาแดดเดียวลุยสวน




๑

๒

๓

๔

๕

วัตถุดิบน้ำพริกเผา

๑.	พริกแห้งเม็ดใหญ่	๕ กรัม
๒.	พริกแห้งเม็ดเล็ก	๓ กรัม
๓.	หัวหอมแดงไทย	๒๐ กรัม
๔.	กระเทียมไทย	๑๐ กรัม
๕.	เกลือไทย	๕ กรัม

วิธีการทำพริกเผา

๑.) นำเครื่องปรุงทั้งหมดคั่วให้หอมจากนั้นโขลกให้ละเอียด แล้วพักไว้


๑

๒

๓

๔

๕

๙

วัตถุดิบของยำปลาแดดเดียวลุยสวน

๑.	ปลาช่อนแห้ง	๒๐ กรัม
๒.	ตะไคร้	๑๐ กรัม
๓.	หัวหอมแดงซอย	๒๕ กรัม
๔.	มะม่วงสับ	๓๕ กรัม
๕.	ใบมะกรูด	๕ ใบ
๖.	น้ำมะนาว	๒ ช้อนโต๊ะ
๗.	พริกเผาที่ใช้ยำ	๒๕ กรัม
๘.	มะพร้าวขูด	๒๐ กรัม
๙.	ใบสะระแหน่	๕ ใบ

วิธีการทำยำปลาแดดเดียวลุยสวน

๑.) ฝานเนื้อปลาช่อนแห้งเป็นชิ้นบางๆ นำไปแช่น้ำร้อน เพื่อทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค นำขึ้นจากน้ำร้อนให้แห้งน้ำ จากนั้นบีบน้ำมะนาวใส่ในเนื้อปลาที่ฝานบางๆแล้ว ขยำเนื้อปลาให้น้ำมะนาวซึมเข้าไปในเนื้อปลา

๒.) ปรุงรสด้วยน้ำพริกเผาที่เตรียมไว้ ขยำให้เนื้อปลาและน้ำพริกเผาเข้ากัน

๓.) ใส่มะม่วงซอย ขยำให้เข้ากัน หัวหอมซอย ตะไคร้ซอย ขยำให้เข้ากับเนื้อปลา

๔.) เมื่อเข้ากันแล้ว โรยหน้าด้วย มะพร้าวขูดคั่ว แต่งหน้าด้วย ใบมะกรูดฝอยและใบสะระแหน่ พร้อมจัดเสิร์ฟ






เมนูที่ ๔ น้ำพริกกุ้งเสียบ




๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๙

วัตถุดิบน้ำพริกเผา

๑. พริกแห้งเม็ดใหญ่	๒๐	กรัม
๒. พริกแห้งเม็ดเล็ก	๘๐	กรัม
๓. หัวหอมแดงไทย	๑๐๐	กรัม
๔. น้ำมะขามเปียกข้น ๆ	๑๐๐	กรัม
๕. น้ำตาลปี๊บ	๕๐	กรัม
๖. น้ำตาลทราย	๕๐	กรัม
๗. กระเทียมไทย	๑๐๐	กรัม
๘. น้ำมันพืช	๕๐	กรัม
๙. เกลือไทย	๑๕	กรัม

วิธีการทำเครื่องน้ำพริกเผา

๑.) โขลกพริกแห้งทอด กระเทียมเจียว หัวหอมเจียว ให้ละเอียด พักไว้

๒.) ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่พริกทอดกับกระเทียมเจียวที่โขลกไว้ ปรุงรส เผ็ด หวาน เปรี้ยว ผัดให้เข้ากัน แล้วพักไว้


๑

๒

๔

๕

๖





วัตถุดิบของการทำน้ำพริกกุ้งเสียบ

๑. พริกเผาที่ปรุงส่วนแรก	๑๒๕	กรัม
๒. กระเทียมเจียว	๒๕๐	กรัม
๓. กุ้งแห้งฝอยบด	๑๐๐	กรัม
๔. น้ำตาลทรายขาว	๒๕	กรัม
๕. เกลือไทย	๑	ช้อนชา
๖. กุ้งเสียบตัวใหญ่	๓๐	กรัม

วิธีการทำน้ำพริกกุ้งเสียบ

๑.) ตั้งกระทะ ใส่พริกเผา กุ้งแห้งฝอยบด กระเทียมเจียว ผัดให้เข้ากันเปิดไฟอ่อน ๆ

๒.) ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายขาว เกลือไทย ได้รสดีแล้ว ตักขึ้นใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยกุ้งเสียบตัวใหญ่ทอด เสิร์ฟกับผักสด เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ กับข้าวสวยร้อน ๆ



เมนูที่ ๕ ขนมปิ้งกลางไฟ




๑


๒


๓


๔


๕


๖

วัตถุดิบ

๑.	แป้งข้าวเจ้า	๗๕	กรัม
๒.	แป้งข้าวเหนียว	๑๕๐	กรัม
๓.	น้ำตาลปี๊บ	๓๒๐	กรัม
๔.	มะพร้าวทึนทึก	๒๗๐	กรัม
๕.	ไข่ไก่/ไข่เป็ด	๓	ฟอง
๖.	น้ำมันบัว	๑/๔	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑.) นำแป้งข้าวเจ้ากับแป้งข้าวเหนียวผสมรวมกัน ใส่มะพร้าวทึนทึกขูดเส้นผสมกับแป้ง แล้วใส่น้ำตาลปี๊บ ตอกไข่ใส่ ๒ ฟอง ผสมให้เข้ากัน พักไว้รอใส่ถาดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๘ นิ้ว

๒.) นำน้ำมันบัวผสมกับไข่แดง ไว้สำหรับทาถาดขนมเพื่อให้ขนมติดถาด

๓.) จุดเตาถ่านไฟล่างน้อยกว่าไฟบนทำให้หน้าขนมสวยงาม ไฟบนใส่แผ่นสังกะสีตัดให้พอดีกับหน้าเตาถ่าน แล้วใส่กาบมะพร้าวแห้งจุดเป็นถ่านจะทำให้หอม ไฟต้องแรงกว่าไฟล่าง

๔.) ตักส่วนผสมของแป้งขนมปิ้งใส่ถาดที่เตรียมไว้ จากนั้นนำไปปิ้งใช้เวลาในการปิ้ง ๑๕ - ๒๐ นาที

๕.) วิธีการสังเกตว่าขนมสุก ให้ใช้ไม้ไผ่ยกสังกะสีขึ้น สังเกตขนมจะมีสีเหลือสุกหอม และเนื้อขนมแห้ง

๖.) ขนมปิ้งกลางไฟชาวบ้านหนองสรวงใช้สำหรับแจกญาติพี่น้อง ทำบุญในวันสงกรานต์ ตรุษไทย สารทไทย













ชุมชนบ้านสำพะเนียง

OTOP รสไทยแท้

“ปลาย่างรมควันผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อ”

ชุมชนสำพะเนียงเป็นพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำลพบุรี เมื่ออยู่ติดกับแม่น้ำจึงต้องเผชิญกับอุทกภัยน้ำท่วมในฤดูน้ำหลากเป็นประจำ แต่สายน้ำไม่ได้พาแค่อุทกภัยมาเพียงอย่างเดียวยังพาปลานานาชนิด และความอุดมสมบูรณ์มาให้ชาวบ้านชุมชนสำพะเนียงได้หล่อเลี้ยงชีวิตอีกด้วย



ชุมชน บ้านสำพะเนียง

หมู่ที่ ๖ ตำบลสำพะเนียง อำเภอบ้านแพรก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

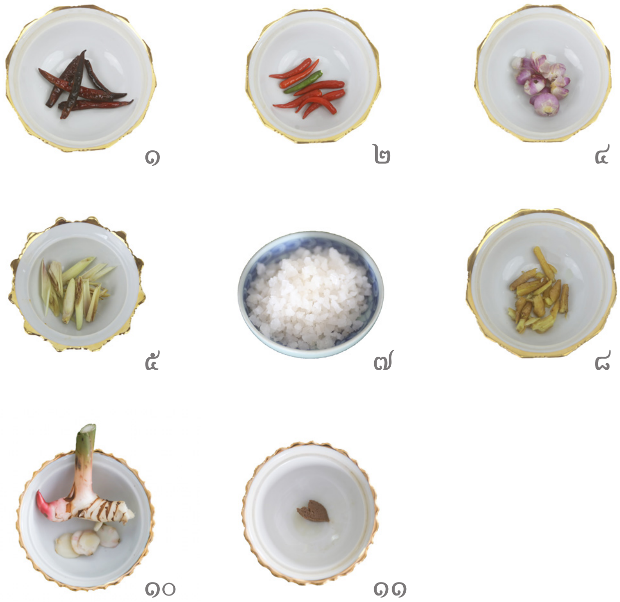


เมนูสำรับ

- แกงเผ็ดเนื้อปลากรายมะระจีน
- ต้มโคล้งปลารมควัน
- ไก่รวนใส่หน่อไม้สด
- หลนปูนากับผักสด
- ขนมปลากริมสามสี

เมนูที่ ๑ แกงเผ็ดเนื้อปลากรายมะระจีน





วัตถุดิบเครื่องแกง

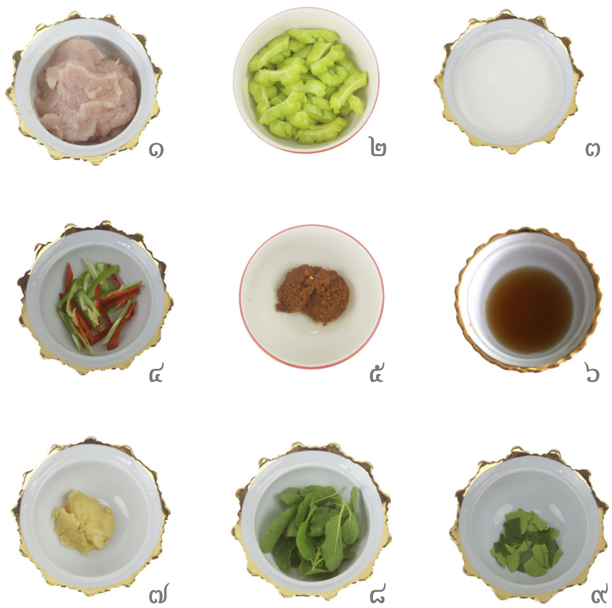
๑.	พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง	๑๐ กรัม
๒.	พริกขี้หนูสวน	๕ กรัม
๓.	กระเทียมไทย	๓๐ กรัม
๔.	หัวหอมแดงไทย	๒๐ กรัม
๕.	ตะไคร้	๗ กรัม
๖.	ผิวมะกรูด	๙ กรัม
๗.	เกลือไทยป่น	๕ กรัม
๘.	กระชาย	๑๐ กรัม
๙.	พริกไทยขาว	๑๐ กรัม
๑๐.	ข่าแก่	๕ กรัม
๑๑.	กะปิ	๑ ช้อนชา

วิธีการทำพริกแกงเผ็ด

๑.) โขลกพริกแห้งแช่น้ำกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระชาย หัวหอมแดง กระเทียมไทย ผิวมะกรูด และพริกไทย ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน แล้วพักไว้

วัตถุดิบปรุงแกงเผ็ดเนื้อปลากรายมะระจีน

๑.	เนื้อปลากรายขูด	๒๐๐ กรัม
๒.	มะระจีน	๑๐๐ กรัม
๓.	กะทิสด	๕๐๐ กรัม
๔.	พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	๓ เม็ด
๕.	พริกแกงเผ็ด	๕๐ กรัม
๖.	น้ำปลา	๒ ช้อนโต๊ะ
๗.	น้ำตาลปี๊บ	๑/๒ ช้อนชา
๘.	กระเพรา	๕ กรัม
๙.	ใบมะกรูด	๓ กรัม



วิธีการทำแกงเผ็ดเนื้อปลากรายมะระจีน

๑.) โขลกเนื้อปลากรายกับน้ำเกลือให้เหนียว เตรียมน้ำเดือด หรือหางกะทิ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูดฉีกลงในน้ำเดือด หรือหางกะทิเดือด จากนั้นช้อนขึ้นพักไว้แกง

๒.) เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกแกงผัดให้สุกหอม ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ รสเค็ม มันจากกะทิ แล้วใส่เนื้อปลาที่ลวกสุก เมื่อเดือดใส่มะระจีนหั่นชิ้นขึ้นพักจากน้ำเกลือ

๓.) เมื่อชิมรสได้ดีแล้ว ใส่พริกชี้ฟ้าแดงเฉลียง ใบมะกรูดฉีก ใบกระเพรา ตักใส่ถ้วยพร้อมจัดเสิร์ฟ



เมนูที่ ๒ ต้มโคล้งปลารมควัน




๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙

๑๐

วัตถุดิบ

๑. น้ำซุป	๕๐๐	กรัม
๒. เนื้อปลาช่อนรมควัน	๑๐๐	กรัม
๓. มะเขือเทศสีดา	๔๕	กรัม
๔. พริกแห้งทอด	๕	กรัม
๕. ตะไคร้	๒๐	กรัม
๖. ใบมะกรูด	๕	กรัม
๗. น้ำมะขามเปียก	๑ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๘. น้ำปลา	๑ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๙. น้ำมะนาว	๑ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๑๐. ผักชีฝรั่ง	๑	ต้น

วิธีทำ

๑.) ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่ตะไคร้ มะเขือเทศสีดาหั่น ใบมะกรูด ใส่เนื้อปลาช่อนรมควัน

๒.)ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำมะนาวสด ชิมรส เปรี้ยว เค็มจากเนื้อปลาช่อนรมควัน

๓.) ชิมรสดีแล้ว พริกแห้งทอดทุบท่อนเล็ก ซอยผักชีฝรั่งโรยหน้า ต้มโคล้งปลารมควัน พร้อมเสิร์ฟ









เมนูที่ ๓ ไก่รวนใส่หน่อไม้สด




๑


๓


๔


๕


๖


๗


๘


๙


๑๐


๑๑

วัตถุดิบ

๑. เนื้อไก่บ้าน	๒๕๐	กรัม
๒. หน่อไม้ศรีสุขสด	๒๕๐	กรัม
๓. หัวหอมแดง	๓๐	กรัม
๔. ข่าอ่อน	๑๕	กรัม
๕. ตะไคร้	๒๕	กรัม
๖. กระชาย	๒๐	กรัม
๗. พริกจินดาแดง	๓๐	กรัม
๘. หัวกะทิ	๒๐๐	กรัม
๙. น้ำปลาร้าสุก	๗	ช้อนโต๊ะ
๑๐. น้ำมะขามเปียก	๑	ช้อนโต๊ะ
๑๑. ใบมะกรูดฉีก	๕	ใบ



วิธีทำ

๑.)สับไก่บ้านชิ้นพอคำแล้วนำไปรวนใส่น้ำซุปเล็กน้อย ให้พอสุก จะได้ไม่เหนียว

๒.)ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิ ตะไคร้ กระชาย หัวหอมแดง ข่าอ่อน พริกจินดาแดง เนื้อไก่บ้านที่รวนสุกแล้ว ปรุงด้วยปลาร้า น้ำมะขามเปียกเล็กน้อย ใบมะกรูดฉีก ชิมรส ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ



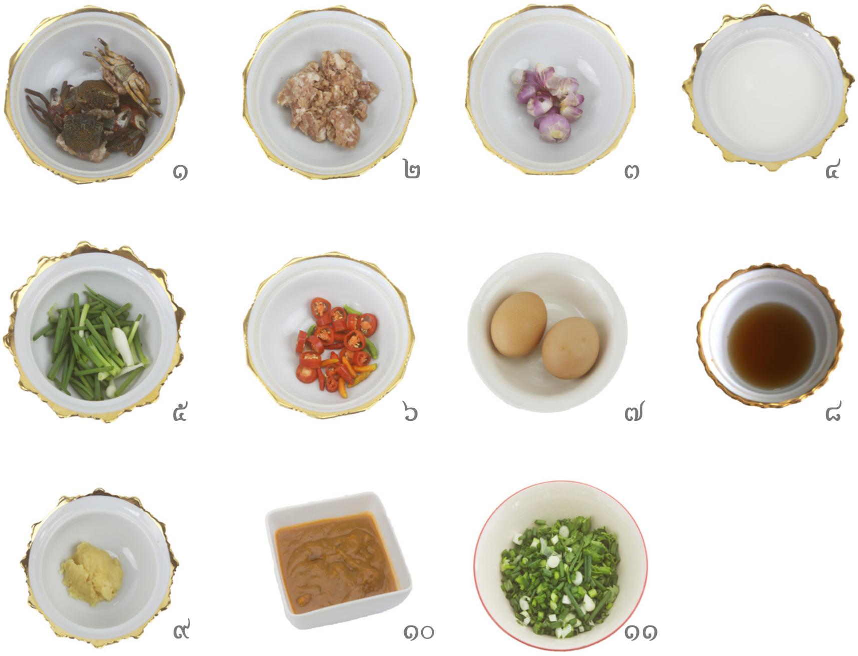






เมนูที่ ๔ หลนปูนากับผักสด





วัตถุดิบ

๑.	ปูนาเค็ม	๔ ตัว
๒.	หมูสับ	๑๐๐ กรัม
๓.	หัวหอมแดง	๔๐ กรัม
๔.	กะทิ	๔๐๐ กรัม
๕.	ต้นหอม	๓๕ กรัม
๖.	พริกชี้ฟ้าแดงเหลือง	๒ เม็ด
๗.	ไข่ไก่	๒ ฟอง
๘.	น้ำปลา	๒ ช้อนโต๊ะ
๙.	น้ำตาลปี๊บ	๒ ช้อนโต๊ะ
๑๐.	น้ำมะขามเปียกข้น ๆ	๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๑๑.	ต้นหอมซอยฝอย	๓๕ กรัม









วิธีทำ

๑.) ล้างปูนาให้สะอาด ล้างในกระดองปู นำเอาหมูสับยัดไส้ในตัวปูนา พักไว้
๒.) ตั้งหัวกะทิ ใส่ปูเค็ม เนื้อหมูสับ หัวหอมแดงซอย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามปียก น้ำตาลปี๊บ ใส่ไข่ไก่ ชิมรส เปรี้ยว หวาน เค็ม เมื่อได้รสแล้ว โรยด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นเฉลียงกลม นำเมล็ดออก โรยด้วยต้นหอมหั่นท่อน จัดเสิร์ฟกับผักสด มะเขือเปราะ แตงกวา ขมิ้นขาว ถั่วพลู ถั่วฝักยาว พร้อมข้าวสวยร้อน ๆ



เมนูที่ ๕ ขนมปลากริมสามสี




๑


๒







วัตถุดิบ

๑. แป้งข้าวเจ้า ๑๐๐ กรัม
๒. แป้งข้าวเหนียว ๑๐๐ กรัม
๓. น้ำสำหรับนวด ๑/๓ ถ้วยตวง
๔. น้ำอัญชัน , น้ำใบเตย

วิธีการทำแป้งขนมปลากริม

๑.) ผสมแป้งทั้งสองชนิด นวดให้เข้ากันจนนิ่ม มาตั้งน้ำร้อนเดือดจัด คนให้เข้ากัน กดด้วยแป้งมันนวล นำมากดกับกระดานรูกดปลากริมไข่เต่าลงในน้ำกะทิที่เตรียมไว้ จากนั้นตักเสิร์ฟ


๑


๒


๓


๕

วัตถุดิบน้ำกะทิ

๑. หัวกะทิ ๓๐๐ กรัม
๒. หางกะทิ ๑๐๐ กรัม
๓. น้ำตาลปี๊บ ๒๐๐ กรัม
๔. แป้งทอดหยอด ๑ ช้อนชา
๕. ถั่วเขียวคั่วสำหรับโรยหน้า

วิธีการทำน้ำกะทิผสมน้ำตาลปี๊บ

๑.) เคี่ยวหางกะทิกับน้ำตาลปี๊บพอเดือด นำหัวกะทิใส่หม้อจากนั้นเมื่อน้ำตาลละลาย ใส่แป้งทอดหยอด นำตัวปลากริมกดใส่ในกะทิจากนั้นจัดเสิร์ฟคู่กับไข่เตา(สีขาว) โรยหน้าด้วย ถั่วเขียวล้างน้ำคั่วให้หอม



